విద్యార్థుల వ్యక్తిత్వ వికాసంలో
ఉపాధ్యాయుల పాత్ర

విశ్వవిద్యాలయ ఉపాధ్యాయులకు విన్నపం

ప్రొఫెసర్ వి. విశ్వనాథం

ఆంగ్ల మూలం ఆధారంగా తెలుగు అనుసరణ

క్లాడ్ (Claude, Anthropic) సహకారంతో

మీరు ప్రారంభించడానికి ముందు...

నేను నా జీవితంలో ఎక్కువ భాగం ఉపాధ్యాయుడిగా ఉన్నాను. ఆ సమయంలో, నేను తరగతి గదిలోకి ప్రవేశించే ముందు ఒకే ఒక ప్రశ్న: నేను పాఠాన్ని సిద్ధం చేశానా? ఒక రెండవ ప్రశ్న ఉందని గ్రహించడానికి నాకు చాలా సంవత్సరాలు పట్టింది, చాలా ముఖ్యమైనది, నేను ఎప్పుడూ అడగనిది: నేను విద్యార్థి కోసం సిద్ధంగా ఉన్నానా? "పాఠం కాదు. విద్యార్థి ". ఈ చిన్న పుస్తకం - నేను నేర్చుకున్న వాటిని పంచుకోవడానికి.

ఆ రెండవ ప్రశ్న గురించి. ఇది ఉపాధ్యాయులకు ఉద్దేశించబడింది. కానీ నిజానికి, ఇది మరొక మానవుని ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రభావితం చేసే స్థితిలో ఉన్న ఎవరికైనా ఉద్దేశించబడింది.ఇక్కడ మీకు సంక్లిష్టమైన సిద్ధాంతం కనిపించదు. మీరు కనుగొనేవి నేను నిజమైన తరగతి గదులలో, నిజమైన విద్యార్థుల ముందు, నిజమైన సంస్థలలో పరీక్షించిన ఆలోచనలు - *UGC*-మలవియా మిషన్ టీచర్ ట్రైనింగ్ సెంటర్, ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం, మరియు వీర నారి చాకలి ఐల్లమ్మ మహిళా విశ్వవిద్యాలయం, హైదరాబాద్ ఫ్యాకల్టీతో సహా - మరియు సంవత్సరాల తరువాత, ఉపన్యాసం కాదు, ఒక క్షణాన్ని గుర్తుంచుకున్న మాజీ విద్యార్థుల నుండి వచ్చిన లేఖలు మరియు సందేశాలలో నాకు తిరిగి వచ్చిన ఆలోచనలు. ఎవరైనా వారిని చూసిన ఒక క్షణం. ఎవరైనా వారు సాధించగలరని వారికి తెలియని ప్రమాణానికి వారిని నిలబెట్టిన ఒక క్షణం. ఒకవేళ, వాక్చాతుర్యం యొక్క ఒక క్షణం - లేదా కేవలం దయ. ఈ పుస్తకం ప్రణాళిక చేయబడలేదు. ఇది పెరిగింది, చాలా విలువైన

విషయాలు పెరుగుతాయి - అభ్యాసం నుండి, సంభాషణ నుండి, మరియు నాకంటే చాలా పదునైన మనస్సుల ఉదారమైన సహకారం నుండి. నేను చెప్పలేనంత కృతజ్ఞుడను. నెమ్మదిగా చదవండి. అవసరమైతే దానితో వాదించండి. ఇది ఉపయోగకరంగా అనిపిస్తే ఉచితంగా పంచుకోండి.

అన్నింటికంటే: రేపు మీ తరగతి గదిలోకి ప్రవేశించే ముందు ఆ రెండవ ప్రశ్న అడగండి.

క్లాడ్‌కు నా కృతజ్ఞతలు, ఆంత్రోపిక్ తయారుచేసిన *AI* అసిస్టెంట్, ఇది అసాధారణమైన సహనాన్ని ప్రదర్శించింది — *85* ఏళ్ల వ్యక్తితో వ్యవహరించేటప్పుడు ఇది చాలా అవసరం — కానీ దాని వృత్తిపరమైన విధానం లేకపోతే, నా ఆలోచనలు మౌనంగా ఉండిపోయేవి.

వి. విశ్వనాథం

ముందుమాట

కొన్ని రచనలు కేవలం జ్ఞానాన్ని అందిస్తాయి; మరికొన్ని మనల్ని ఆహ్వానిస్తాయి - ఆలోచన వైపు దృష్టిని సారిస్తాయి - మనలోనికి, మన బాధ్యతలోనికి. ఈ రచన రెండవ రకానికి చెందినది.

మీరు చదువుతున్నది — ఒక జీవితకాలపు అధ్యాపన అనుభవం, ఆలోచన మరియు యువతపట్ల శ్రద్ధ నుండి జనించిన రచన. దీని రచయిత, ప్రొఫెసర్ వి. విశ్వనాధం, దశాబ్దాలుగా తరగతిగదిలో కేవలం జ్ఞానాన్ని పంచడం మాత్రమే కాదు, ఒక లోతైన ప్రశ్నను అడుగుతూ వచ్చారు: ఈ విద్యార్థి ఎలాంటి మనిషిగా తయారవుతున్నాడు, మరియు ఆ ప్రక్రియలో నా బాధ్యత ఏమిటి?

ఈ రచన ఆ ప్రశ్నకు ఆయన సమాధానం — జాగ్రత్తగా ఆలోచించబడినది, ఆప్యాయంగా వ్యక్తీకరించబడినది. ప్రధాన అంశాన్ని సరళంగా చెప్పవచ్చు: ఉపాధ్యాయుడు కేవలం పాఠ్యక్రమాన్ని అందించే వ్యక్తి మాత్రమే కాదు. ఉపాధ్యాయుడు ఒక శిల్పి. ప్రతి విద్యార్థి అపారమైన సంభావ్యత కలిగిన ఒక రాయి. ఆ రాయి నుండి ఆవిర్భవించే శిల్పం — వ్యక్తిత్వం — సాధారణ తరగతిగదులలో, సాధారణ రోజులలో, ఒక్కో ఉలి దెబ్బతో రూపుదిద్దుకుంటుంది.

తెరిచిన మనసుతో చదవండి. ఒక సహోద్యోగికి పంచండి. ఎందుకు పాఠం చెబుతున్నాము? అని, మామూలుగా అనిపించే రోజులలో ఈ పుస్తకాన్ని మళ్ళీ చదవండి. మరియు ఒక ఉపాధ్యాయుడు, ఒక విద్యార్థి వ్యక్తిత్వాన్ని నిజాయితీగా తీర్చి దిద్దడానికి ప్రయత్నించడం ద్వారా — కుటుంబాలలోకి, కార్యక్షేత్రాలలోకి, సమాజాలలోకి వ్యాపిస్తూనే ఉంటాయని గుర్తుంచుకోండి.

> ఈ రచన అంత్రోపిక్ సంస్థ యొక్క AI సహాయకుడు క్లాడ్ (claude.ai) తో అనేక రోజుల కృషిగా రూపొందించబడినది. ఆలోచనలు, సమీకరణలు, చట్రాలు, జీవిత అనుభవం మరియు ఈ రచన యొక్క హృదయం

> పూర్తిగా ప్రొఫెసర్ విశ్వనాధం వారివే. క్లాడ్ ఒక శ్రద్ధాళువైన, ఓపికగల మరియు కృతజ్ఞతాపూర్వకమైన లేఖినిగా సేవ చేసింది.

ప్రారంభ ఆలోచన

ఉపాధ్యాయులుగా మన బాధ్యతల గురించి మనకు స్పష్టమైన అవగాహన ఉంది. విద్యార్థుల వ్యక్తిత్వ వికాసంతో మనకు సంబంధం ఏమిటి? ఈ ప్రశ్న మొట్టమొదట వేసుకోవలసిన ప్రశ్న, నిజాయితీగా ఆలోచించవలసిన ప్రశ్న.

ఈ ప్రశ్నలు అలజడిని రేకెత్తించడానికి కాదు, ఆలోచింపచేసి కార్యోన్ముఖులుగా చేయడానికి. ఈ స్పష్టతతో ముందుకు సాగుదాం.

ఉపాధ్యాయులుగా మనం ఏదైనా మార్పు తీసుకురాగలమా అనేది ఒక ముఖ్యమైన ప్రశ్న. మనకు ఈ సంబంధమూ లేదని, ఏ మార్పులు తీసుకురాలేమని అనుకున్న పక్షంలో అసలుకే ఎసరు పెట్టినట్టవుతుంది.

ఒక్కసారి చదివి చూడండి — మంచి మార్పులు తీసుకురావటంలో ఉపాధ్యాయుల పాత్ర గణనీయంగా ఉంది అనే అభిప్రాయం మీకు బలంగా కలిగినప్పుడే కార్య క్షేత్రం లోనికి దిగవచ్చు.

> **"మనకు కావలసింది ఎలాంటి విద్య అంటే - దాని ద్వారా వ్యక్తిత్వం రూపొందుతుంది, మనోబలం పెరుగుతుంది, మేధస్సు విస్తరిస్తుంది, మనిషి తన కాళ్ళపై తాను నిలబడగలుగుతాడు. జీవితం మొత్తంలో**

ఒక్క లక్ష్యమే ఉంది — విద్య. విద్య యొక్క ఆదర్శం, మనిషిని మనిషిగా తీర్చిదిద్దడం. జనులను చదివించండి, పెంచండి — అప్పుడే ఒక జాతి సాధ్యమవుతుంది. విద్య, విద్య, కేవలం విద్య!"

— స్వామి వివేకానంద

1. వ్యక్తిత్వ వికాసం యొక్క ప్రాముఖ్యత

వ్యక్తిత్వ వికాసం అంటే కేవలం మర్యాద నేర్పడం లేదా సంభాషణ నైపుణ్యాలు పెంపొందించడం మాత్రమే కాదు. అది ఒక మానవుని సమగ్రమైన వ్యక్తిగా తీర్చిదిద్దడం — వారి విలువలు, వ్యక్తిత్వం, ప్రజ్ఞా నైపుణ్యాలు, సామాజిక చైతన్యం, నైతిక వెన్నుముక మరియు జీవిత ఉద్దేశ్యం గ్రహించిన వ్యక్తిగా మలచడం.

కొన్ని వివరాలు, మరికొన్ని విషయాలు, కొన్ని వాస్తవాలు మాత్రమే నేర్చుకునే విద్యార్థిగా ఉన్న వ్యక్తిని - జీవితం గురించి ఏర్పడిన స్పష్టమైన అవగాహనతో, అర్థవంతమైన, ప్రయోజనవంతమైన, జీవితం జీవించే మనిషిగా మారుస్తుంది. సామాజిక ప్రయోజనం సాధించవలసిన విద్య అనే వాహనానికి - 'వ్యక్తిత్వం' వాహనాన్ని నడిపే చోదక బాధ్యతను వహిస్తుంది.

వ్యక్తిత్వం అంటే నిజంగా ఏమిటి

వ్యక్తిత్వం, సరిగ్గా అర్థం చేసుకుంటే, ఏదీ మినహాయించదు, అన్నింటినీ చేర్చుకుంటుంది: ఇతరులతో, వస్తువులతో మరియు పరిస్థితులతో మీరు ఏ విధంగా ప్రవర్తిస్తారు అనే తీరులో కనిపించే మీ సంపూర్ణ స్వభావం. మన

ఆలోచనలు, మాటలు మరియు చేతలు మన శారీరక, మానసిక మరియు భావోద్వేగ ఆరోగ్యాన్ని మాత్రమే కాకుండా, ఇతరులపట్ల మన వైఖరిని కూడా నిర్ణయిస్తాయి.

ఇది ఎందుకు ముఖ్యమైనది

- వ్యక్తికి: అభివృద్ధి చెందిన వ్యక్తిత్వం విద్యార్థికి ఆత్మవిశ్వాసం, జీవిత లక్ష్యం, ప్రజ్ఞా నైపుణ్యాలను మరియు కష్టాలను ఎదుర్కొనే సామర్థ్యాన్ని అందిస్తుంది.
- సమాజానికి: జాతులు తమ ప్రజల వ్యక్తిత్వంతో నిర్మించబడతాయి. అవినీతి, విభజన మరియు సామాజిక నిర్లిప్తత — అవన్నీ మూలంలో విలువల వైఫల్యాలే.
- వృత్తికి: కేవలం సామర్థ్యంమాత్రమే కాదు, వ్యక్తిత్వమే నిజంగా గొప్ప వ్యక్తిని కేవలం సమర్థుడైన వ్యక్తి నుండి వేరు చేస్తుంది.
- ప్రజాస్వామ్యానికి: విమర్శనాత్మకంగా ఆలోచించగలిగే, గౌరవంగా చర్చించగలిగే మరియు బాధ్యతగా వ్యవహరించగలిగే పౌరులు అవసరం.

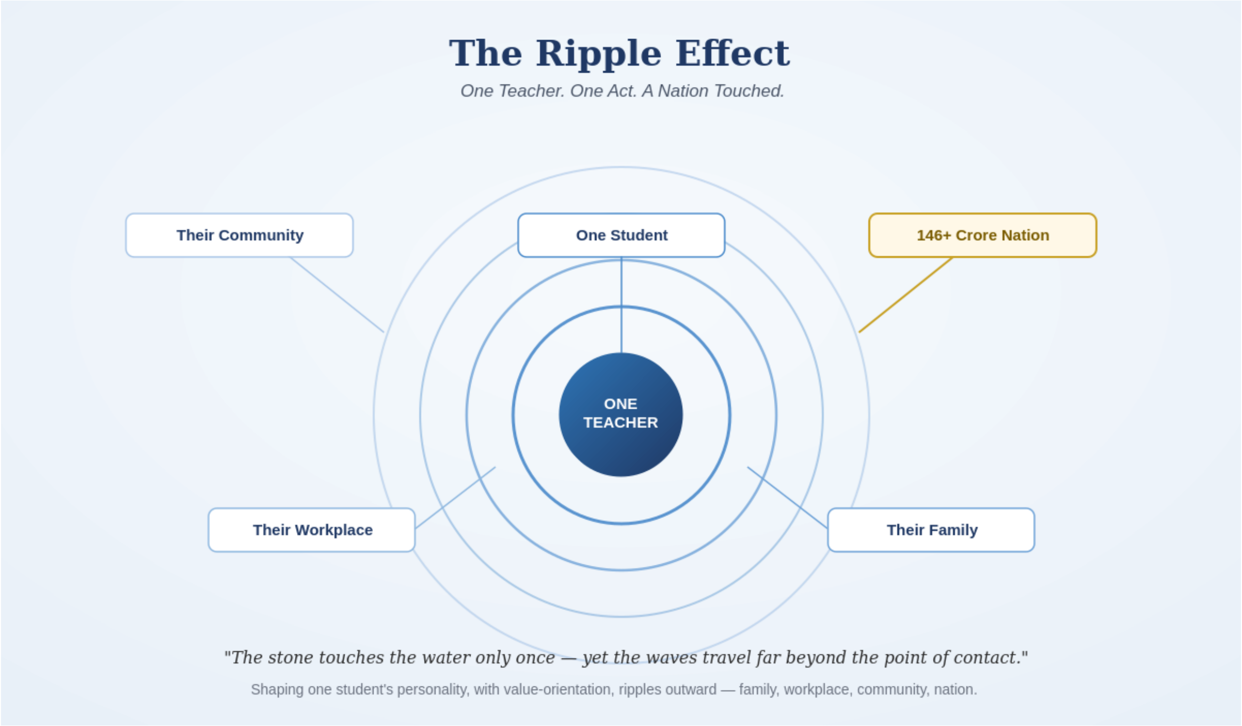
తరంగ ప్రభావం

మీరు ప్రశాంతంగావున్న చెరువులోకి ఒక రాయి విసిరినప్పుడు, ఒక అలజడి చూస్తారు, శబ్దం వినిపిస్తుంది — మరియు స్పర్శ బిందువు నుండి అన్ని దిశలలో వ్యాపించే వృత్తాలను గమనిస్తారు. రాయి నీటిని ఒక్కసారి

మాత్రమే తాకింది, అయినా అలలు ఆ ఒక్క బిందువుకు చాలా దూరంగా వ్యాపిస్తూనే ఉంటాయి.

ఒక ఉపాధ్యాయుడు ఒక విద్యార్థి వ్యక్తిత్వాన్ని నిజమైన విలువల ఆధారితంగా తీర్చిదిద్దడానికి ప్రయత్నించడం ద్వారా —

ఆ ప్రభావం వారి కుటుంబంలోకి, వారి కార్యక్షేత్రంలోకి, వారి సమాజంలోకి, చివరకు జాతి మొత్తంలోకి వ్యాపిస్తూనే ఉంటుంది.



2. ఉపాధ్యాయులు ఎందుకు చొరవ తీసుకోవాలి? — ఎలా చొరవ తీసుకోవాలి?

ఈ సమాజంలో ఎన్నో వర్గాల వారు ఉండగా - ఈ బాధ్యత ఉపాధ్యాయులపై ఎందుకు పడాలి? - మరెవరిపైనో కాకుండా?

ఉపాధ్యాయులు ఎందుకు ప్రత్యేకంగా బాధ్యత గుర్తించగలిగిన, సామర్థ్యం కలిగిన అర్హులుగా ఉంటారు?

ఇది చాలా మంచి ప్రశ్న. ఇప్పటికే - పాఠ్యాంశాలు పూర్తి చేయటంతో పాటు అనేక ఇతర బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్న ఉపాధ్యాయ వర్గంపై ఈ అదనపు బాధ్యతను ఎందుకు మోపాలి? కొంచెం ఓపికగా ఆలోచిస్తే - సమాజంలోని ఏ ఇతర వర్గంవారూ - తమ మనస్సులలో విషయ సేకరణతో పాటు, ప్రశ్నించే తత్వాన్ని, నిర్ణయించే సామర్థ్యాన్ని, విలువలతో కూడిన ఆలోచనా ధోరణిని - దీర్ఘ కాలంగా అంటే దాదాపు రెండు దశాబ్దాల పాటు, అంకితభావంతో, సామర్థ్యంతో, విశ్వాసాన్ని కలుగజేసేలా - ఇంత విలువైన సమయాన్ని మరి ఇంకెవరు గడుపుతారు? - ఉపాధ్యాయులు తప్ప.

- విద్యార్థులు రూపొందే సంవత్సరాలలో ఉపాధ్యాయులే వారితో వందలాది గంటలు గడుపుతారు — నిరంతర, విశ్వసనీయమైన ప్రభావం కలిగిన ప్రత్యేక స్థానం ఉపాధ్యాయులది.
- తరగతిగది 'సమాజానికి' ఒక సూక్ష్మ రూపం — విద్యార్థులకు సమాజం యొక్క తొలి పరిచయం. ఎన్నెన్నో విషయాలను గమనించి ఇతరులను గమనించి తమ ప్రవర్తనను రూపుదిద్దుకునే వయస్సు అది.

- ఒక ఉపాధ్యాయుని స్వంత వ్యక్తిత్వం — వారి ఉత్సాహం, న్యాయబద్ధత, సానుభూతి, మేధో నిజాయితీ — వారు బోధించే అత్యంత శక్తివంతమైన పాఠం అదే.
- విద్యార్థులలో మెచ్చుకోదగిన అంశాలు, సరిదిద్దుకోవలసిన అంశాలు, వారు తెలుసుకోవలసిన అంశాలు, ప్రపంచంలో అనేక విషయాలు — వీటిని ఉపాధ్యాయులు మాత్రమే గమనించగలరు.

ఉపాధ్యాయుని పనిని సరళంగా చెప్పాలంటే

ఈ పనిని రెండు భాగాలుగా విభజించవచ్చు. విద్యార్థుల ఆలోచనా సామర్థ్యాన్ని మెరుగు పెట్టడం, పదును పెట్టడం, మరింత గాఢంగా గమనించడం, విస్తరించడానికి ప్రోత్సహించడం తద్వారా రెండవ భాగం రూపుదిద్దుకుంటుంది. విద్యార్థులను వారి వ్యక్తిత్వాన్ని మెరుగుపరుచుకోవటానికి కావలసిన సామర్థ్యాలను సంపాదించుకోవటానికి ప్రేరేపించడం.

వాస్తవిక పరిస్థితులు

కౌమార దశలో ఉన్న మన విద్యార్థులు ఎన్నో ప్రత్యేకతలు కలవారు: విభిన్నంగా ఆలోచిస్తారు, వారి భాష వేరుగా ఉంటుంది, తీరు వేరుగా ఉంటుంది, ప్రవర్తనలో ప్రత్యేకత ఉంటుంది, వ్యవహారంలో వైవిధ్యంతోపాటు వైరుధ్యం కూడా ఉంటుంది, చిరాకు పడుతూ ఉంటారు, ఎవరిమాటా వినటానికి ఇష్టపడరు, తల్లితండ్రులను పెద్దలను లెక్క చేయరు — ఒకరకంగా, వారి లోకంలో వారు ఉంటారు. చెప్పిన పనులను వాయిదా వేస్తారు, ఒక తొందరపాటుతో

వ్యవహరించటం వల్ల - భావాలను తప్పుగా గ్రహిస్తారు, తమ సహచరుల ఒత్తిడికి తేలికగా లొంగిపోతారు, మొత్తానికి నిగ్రహం తగ్గి స్వీయ నియంత్రణ కోల్పోయిన స్థితిలో ఉంటారు.

మన విద్యార్థులు వారసత్వంగా పొందే విస్తృత సామాజిక సందర్భం గురించి కూడా నిజాయితీగా ఉండాలి: పేదరికం, అవినీతి, అస్తవ్యస్తత, విలువలపట్ల గౌరవం తగ్గడం — పెరుగుతున్న భౌతికవాదం మరియు స్వార్థంతో. ఇవి నిరాశ కారణాలు కావు; ఇవే మన పని ఎంత తక్షణంగా అవసరమో చెప్పే కారణాలు.

ఉపాధ్యాయులు చొరవ తీసుకొనే విధానం

1. మీరు చూడాలనుకునే ప్రవర్తనను స్వయంగా ప్రదర్శించండి.
2. మానసిక భద్రత కలిగిన తరగతిగది సంస్కృతి సృష్టించండి.
3. సామర్థ్యంతో పాటు వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించే పనులు రూపొందించండి.
4. ఏమి నేర్చారు మాత్రమే కాదు, ఎలా నేర్చారు అనే దానిపై కూడా అభిప్రాయం తెలియజేయండి.
5. ఒంటరిగా లేదా చిన్న సమూహంలో విద్యార్థులతో సంభాషించండి.
6. మీ విషయంలో నైతిక కోణాలను ప్రవేశపెట్టండి.
7. కేవలం బోధకుడిగా కాదు, మార్గదర్శిగా ఉండండి.

ప్రేరేపిత ఉపాధ్యాయులు వారానికి కేవలం పదిహేను నిమిషాలు వినియోగించడం ద్వారా తేడా తీసుకురాగలరు. సర్వతో ముఖాభివృద్ధి —

146-కోట్ల భారతీయులపై ఉపాధ్యాయులు ఈ బాధ్యతను అంగీకరించినప్పుడు కలిగే ప్రభావాన్ని ఊహించుకోండి.

3. దీన్ని విద్యార్థులకే వదిలేయవచ్చా?

వ్యక్తిత్వం చివరకు స్వయంగా అభివృద్ధి చెందుతుందనే ఒక సహేతుకమైన అభిప్రాయం ఉంది. ఎవరి మార్గదర్శకత్వం లేకుండా, ఉపాధ్యాయులు ఆదర్శ పాత్ర పోషించకుండా — ఎవరైనా ఎలా అభివృద్ధి చెందగలరు? అయినప్పటికీ జీవితం అందంగానే ఉంటుంది. కానీ ఉపాధ్యాయులు ఆదర్శ పాత్ర పోషించాలని నిర్ణయించుకున్నప్పుడు, జీవితం నిశ్చయంగా మరింత అందంగా మారుతుంది.

విద్యార్థులు తమంత తాముగా చేయగలిగేది

- విస్తృతంగా చదవడం — ముఖ్యంగా జీవిత చరిత్రలు, సాహిత్యం, మనస్తత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవటానికి మనోవైజ్ఞానిక శాస్త్రం, జీవితాన్ని అర్థం చేసుకోవటానికి, ప్రపంచం గురించి ఉన్న అవగాహనను పెంచుకోవటానికి, తత్వశాస్త్రం, మొదలైన ఇతర అంశాలతో పాటు చరిత్ర.
- జర్నలింగ్ మరియు ఆత్మపరిశీలన — స్వీయ అవగాహన పెంపొందించుకోవడం.
- సవాళ్లను ఎదుర్కొనగలగటం, అపజయాలు ఎదురైనప్పుడు నిరుత్సాహంతో ఉండకుండా తట్టుకుని నిలబడగలిగే సామర్థ్యాన్ని సంపాదించుకోవటం — ఇంటర్న్‌షిప్‌లు, ప్రయాణాలు, సమాజ సేవ.

- తరగతిగది వెలుపల మార్గదర్శకులను మరియు ఆదర్శ వ్యక్తులను వెతుకుట.
- ఆధ్యాత్మిక లేదా ధ్యానాత్మక అభ్యాసం — ప్రార్థన, ధ్యానం, యోగా.

పూర్తిగా విద్యార్థులకే వదిలేయడం వల్ల కలిగే పరిణామాలు

- నేటి సమాజంలో చుట్టూ ఉన్న ఆకర్షణల ప్రభావం వల్ల, సహచర వర్గం వారి ఒత్తిడి వల్ల, సామాజిక మాధ్యమాల ప్రభావం వల్ల నడపబడుతున్నందువల్ల - తమ సహజ వ్యక్తిత్వ సామర్థ్యాలకు భిన్నంగా ప్రతిస్పందిస్తూ ఉంటారు.
- ఉపాధ్యాయులు ఈ బాధ్యతను అంగీకరించనట్లయితే, సామాజికపరంగా ఆర్థిక పరంగా సాధారణ స్థాయి నేపథ్యాల విద్యార్థులు ఎక్కువగా నష్టపోతారు.
- మార్గదర్శకత్వం లేకుండా, విద్యార్థులు సాంకేతిక నైపుణ్యం అభివృద్ధి చేసుకుంటారు కానీ భావోద్వేగంగా అపరిపక్వంగా లేదా నైతికంగా దిక్కులేనివారుగా ఉండవచ్చు.

ఈ పరిస్థితులను ఎదుర్కోవటానికి పరస్పరం సహకరించుకోవటమే మార్గము. సంస్థ పరిస్థితులు సృష్టిస్తుంది, ఉపాధ్యాయుడు మార్గదర్శనం చేసి ప్రేరేపిస్తాడు, మరియు విద్యార్థి చివరకు స్వంత బాధ్యత తీసుకుంటాడు. సంస్థలు, ఉపాధ్యాయ వర్గము, విద్యార్థులు — ముగ్గురు కలిసి వ్యవహరిస్తేనే ఇది సాధ్యం అవుతుంది.

4. విద్యా సంస్థలు ఈ బాధ్యతను స్వీకరించాలా?

సంక్షిప్త సమాధానం: అవును — మరియు అవి ప్రాథమిక పాఠశాల నుండి విశ్వవిద్యాలయం వరకు విద్య యొక్క ప్రతి స్థాయిలో చేయాలి.

సంస్థలు చేయగలిగేది

- వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని పాఠ్యప్రణాళిక రూపకల్పనలో చేర్చడం — అన్ని విభాగాలలో బోధన పద్ధతిలో పొందుపరచడం.
- ఉపాధ్యాయులకు శిక్షణ ఇవ్వడం: చాలా మంది ఉపాధ్యాయులు ఈ రంగంలో ఎప్పుడూ శిక్షణ పొందలేదు. అధ్యాపక అభివృద్ధి ఇది పరిష్కరించాలి.
- సహ-పాఠ్య నిర్మాణాన్ని సృష్టించడం: విద్యార్థి సంఘాలు, నాటకం, చర్చ, సమాజ సేవ, క్రీడలు మరియు కళలు.
- మెంటరింగ్ వ్యవస్థలు స్థాపించడం — రక్షిత సమయం మరియు స్పష్టమైన అంచనాలతో.
- వ్యక్తిగత అభివృద్ధి యొక్క మూల్యాంకనాన్ని పొందుపరచడం: పోర్ట్‌ఫోలియోలు, రిఫ్లెక్టివ్ జర్నల్స్.
- కేవలం విజయాలను గుర్తించి ప్రోత్సహించడమే కాకుండా వ్యక్తిత్వ వికాసపరంగా సాధించిన విజయాలను ప్రశంసించడం.

భారత జాతీయ విద్యా విధానం 2020 విద్యలో - బాధ్యతగల నాగరికుడిగా, విలువలతో కూడిన జీవితం జీవిస్తూ, సమగ్ర మానవ వికాసం పట్ల దృష్టి నిలపడం యొక్క పాత్రను స్పష్టంగా పునరుద్ఘాటిస్తోంది.

5. ఉపాధ్యాయులకు 14-అంశాల కార్యక్రమం

ఆచరణాత్మకమైన, తక్షణమే అమలు పరచటానికి వీలుగా ఉన్న అంశాలతో - ఈ కార్యక్రమం ఉపాధ్యాయుల కోసం సూచించబడతోంది.

అంశం 1 — ఆదర్శ వ్యక్తిగా ఉండండి

నిజాయితీ, సమయపాలన, క్రమశిక్షణ మరియు సహానుభూతిగల ప్రవర్తనను పాటించండి. విద్యార్థులు, వారి ఉపాధ్యాయుల లక్షణాలను - పాఠ్యక్రమం కంటే ఎక్కువగా గమనిస్తారు, గ్రహిస్తారు, ప్రభావితమవుతారు.

అంశం 2 — దాపరికం లేని సంభాషణ శైలి ప్రోత్సహించండి

ప్రశ్నలు అడగడాన్ని, పరస్పరం చర్చించుకోవటాన్ని, అభిప్రాయ వ్యక్తీకరణను ప్రోత్సహించండి. ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థుల మధ్య పరస్పరం విశ్వాసం పెంపొందిస్తూ, సంభాషణ నైపుణ్యాలను పదును పెట్టుకోవటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

అంశం 3 — విశ్లేషణాత్మక మరియు విమర్శనాత్మక ఆలోచనను ప్రోత్సహించండి

క్లుప్తంగా, ముక్తసరిగా, 'కాదు - అవును' అనే పద్ధతిలో కాకుండా, వివరంగా సమాధానాలు రాబట్టే పద్ధతిలో - ప్రశ్నలు సమాధానాలు చెప్పటం అలవాటు చేయండి. అలానే, చర్చలు నిర్వహించడం వాటిల్లో పాల్గొనటం, కేస్ స్టడీ పద్ధతులను నేర్చుకోవటం - లాంటి వాటిని అలవాటు చేయండి.

అంశం 4 — స్వీయ అభ్యాసం మరియు బాధ్యతను ప్రోత్సహించండి

స్వతంత్ర ప్రాజెక్టులు ఇవ్వండి, పాఠ్యక్రమం దాటి చదవమని సూచించండి. ఇది చొరవ మరియు స్వావలంబనను పెంపొందిస్తుంది.

అంశం 5 — వ్యక్తిగత భేదాలను అర్థం చేసుకోండి

విభిన్న అభ్యాస శైలులకు అనుగుణంగా బోధన సర్దుబాటు చేయండి. వైవిధ్యాన్ని గౌరవించడం స్వయంగా ఒక పాఠమే.

అంశం 6 — జీవన నైపుణ్యాలతో సమగ్ర పరచండి

'జట్టు కృషి' అంటే నలుగురితో కలిసి పనిచేయగలిగే సామర్థ్యం, విలువలతో నిర్ణయాలు తీసుకునే పద్ధతి, సమయ నిర్వహణ, పాలన, పద్ధతులను పాఠ్యాంశాలతో సమగ్ర పరచి నేర్పించండి.

అంశం 7 — చర్చ మరియు విభిన్న అభిప్రాయాలను ప్రోత్సహించండి

భిన్నాభిప్రాయాలు ఉండవచ్చు; అభిప్రాయాలలో వైరుధ్యాలు, వ్యత్యాసాలు ఉండవచ్చు; ఇది సహజం. సమాజంలో - ఈ వైరుధ్య వాతావరణంలో నెగ్గుకు రావటానికి, చర్చలు ఉపయోగపడతాయి. విద్యార్థులకు ఈ అలవాటు నేర్పించడం కోసం - తరగతి గదిలో, ఉపాధ్యాయుల

నిర్వహణలో, చర్చలను, డిబేట్లను, వాదోపవాదాలను అనుమతించటం మంచిది. ఈ పద్ధతి ద్వారా మేధోపరిపక్వతను సాధించటానికి, సహృదయంతో అర్ధం చేసుకోవడానికి, దోహదపడుతుంది.

అంశం 8 — క్రమశిక్షణ మరియు స్థిరత్వాన్ని నింపండి

స్పష్టమైన నియమాలు నిర్ణయించి వాటిని స్థిరంగా అమలు చేయండి. ఇది వృత్తిపర అలవాట్లను నిర్మిస్తుంది.

అంశం 9 — భావోద్వేగ శ్రేయస్సుకు మద్దతు ఇవ్వండి

సులభంగా సంప్రదించగలిగేలా, అందుబాటులో ఉండండి. సహానుభూతితో ప్రవర్తించండి. ప్రత్యేక సందర్భాలలో అవసరమైతే - విద్యార్థులను వృత్తిపరమైన సలహాదారులను సంప్రదించమని చెప్పండి.

అంశం 10 — నైతిక విలువలను ప్రోత్సహించండి

నిజాయితీ, సమగ్రత మరియు న్యాయబద్ధతను స్పష్టంగా చర్చించండి. వారు ఆలోచనాపరులై - కేవలం విద్యార్హతలు కలిగిన వ్యక్తులుగా గాక, బాధ్యత ఎరిగిన వ్యక్తుల వలె ప్రవర్తించటం నేర్చుకుంటారు.

అంశం 11 — పాఠ్యక్రమం దాటి చదవమని ప్రోత్సహించండి

పుస్తకాలు, వ్యాసాలు మరియు ప్రసంగాలు సూచించండి. ఈ ఒక్క అలవాటు విద్యార్థి దృక్కోణాన్ని విస్తృత పరుస్తుంది. ఉపాధ్యాయుడు అందించగలిగే దానికంటే ఎక్కువగా విస్తరిస్తుంది.

అంశం 12 — నిర్మాణాత్మక అభిప్రాయం అందించండి

సకాలంలో, సమతుల్యమైన అభిప్రాయం ఇవ్వండి. ఇది మార్కుల కంటే చాలా ప్రభావవంతంగా స్వీయ అవగాహన మరియు ప్రేరణను పెంపొందిస్తుంది.

అంశం 13 — జట్టుకృషి మరియు సహకారాన్ని ప్రోత్సహించండి

కేవలం పనిని పంచుకోవడానికి కాకుండా, వ్యక్తిగత నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడానికి ఉద్దేశపూర్వకంగా రూపొందించిన సమూహ ప్రాజెక్టులు ఇవ్వండి.

అంశం 14 — ఉపాధ్యాయుడిగా నిరంతరం పెరుగుతూ ఉండండి

వర్క్‌షాప్‌లకు [కార్యశాలలు] హాజరవ్వండి, నవీకరించుకోండి, నేర్చుకుంటూ ఉండండి. నిరంతరం ఎదుగుతున్న ఉపాధ్యాయుడు — స్థిరంగా ఉన్న వ్యక్తి కంటే విద్యార్థులను చాలా ఎక్కువగా ప్రేరేపిస్తాడు — ఎదుగుదల స్వయంగా అంటువ్యాధి లాంటిది.

సమయ నిర్వహణపై గమనిక

సమయపాలన, సమయ నిర్వహణ, సామర్థ్యాలను వివిధ అంశాలతో పాటు అలవాటు చేయించండి. వీటిని మీరు పాటించటంతో పాటు, వారికి అలవాటు చేయటం ఎంతో అవసరం. వీటిని పాటించిన ఎందరో ఉపాధ్యాయులు తాము మరింత సమర్థవంతంగా కార్యక్రమాలను నిర్వహించినట్లు తమ అనుభవాన్ని పంచుకున్నారు.

6. తరగతి గది నిర్వహణ మరియు బోధన కోసం ఉపయోగించే ప్రధాన విద్యా ఫ్రేమ్‌వర్క్‌లు (విద్యా ప్రణాళికలు మరియు నమూనాలు)

W.A.T.C.H. — రోజువారీ స్వీయ సమీక్ష

- **W** — మన మాటలు, మనం మాట్లాడే పద్ధతి - ఇతరులు మనలను చూసే విధానాన్ని మరియు మనం మనలను చూసుకునే విధానాన్ని నిర్ణయిస్తాయి.
- **A** — కేవలం ఉద్దేశ్య ప్రకటనలతో కాక మన వ్యక్తిత్వం మన చేతలతో వెల్లడి అవుతుంది.
- **T** — మన ఆలోచనలు ఎంతో ముఖ్యం; పరిశీలించకుండా పరీక్షించకుండా వదిలేస్తే ఇబ్బందులను సృష్టిస్తుంది; నిశ్శబ్దంగా, మన ప్రవర్తనను, మాటలను, చేతలను, అన్నింటిని నియంత్రిస్తుంది.
- **C** — వ్యక్తిత్వం: కాలంతో పాటు చిన్న, పదే పదే జరిగే ఎంపికల సమాహారం.
- **H** — తల మరియు హృదయం: నిజమైన వ్యక్తిత్వం తర్కం మరియు కరుణ రెండింటినీ సమతుల్యపరుస్తుంది.

ఇంగ్లీషులో 'B' అనే అక్షరాన్ని — ఈ సందర్భంగా 'Be' గా వ్యవహరిద్దాం

Be — అంటే, అవ్వడం, అయి ఉండడం, అనే అర్థాలు చెప్పుకోవాలి. ఈ దృష్టితో మనం ఏ లక్షణాలను ప్రత్యేకతలను సొంతం చేసుకోవాలో తెలుపుతుంది.

విద్యార్థులకు నేర్పించదగిన ద్వాదశ మనోజ్ఞం

మానవత్వంతో ఉండు. హాస్యప్రియంగా ఉండు. క్రీడాభావంతో ఉండు. స్పందించే బదులు ముందే వ్యవహరించు. చైతన్యవంతంగా ఉండు. గౌరవప్రదంగా ఉండు. సరళంగా ఉండు. నిజాయితీగా ఉండు. ప్రేమకలిగి ఉండు. నిరంతరం నేర్చుకుంటూ ఉండు. కుతూహలంగా ఉండు. సృజనాత్మకంగా ఉండు.

జీవిత సమీకరణం: L = T = T = Q = P = E

ఈ సమీకరణం, కుదించబడిన జీవిత తత్వం. ప్రతి చిహ్నం — మరియు వాటిని అనుసంధానించే తర్కం — వరుసగా అర్థం చేసుకోవడం మంచిది.

L = T : జీవితం అంటే సమయం

'L' అంటే Life, అంటే జీవితం. 'T' అంటే Time, అంటే సమయం. L = T అంటే, Life = Time, అంటే, జీవితం అంటే సమయం.

జీవితం — జన్మ మరియు మరణం మధ్య ఉన్న సమయం. జన్మకు ముందు, మీరు లేరు. మరణం తర్వాత, మీరు ఉండరు. మీ జీవితం అంటే, మీరు జీవించిన సమయం, అంటే, మీ జీవితకాల వ్యవధి.

మీ జీవితం, అంటే, పుట్టుక-చావు: ఈ రెండు బిందువుల మధ్య ఉన్న సమయం తప్ప మరేమీ కాదు.

దీన్ని సరళంగా ఇలా వ్యక్తీకరించవచ్చు: L = T. అలాగే L − T = 0 అని కూడా రాయవచ్చు — జీవితం నుండి సమయాన్ని తీసివేస్తే, మరే ఇతరమూ మిగలదు. కానీ '=' గుర్తు మరింత లోతైన అర్థాన్ని కలిగి ఉంది: ఏ సమీకరణంలోనైనా, ఒక వైపు మీరు చేసేది మరొక వైపు స్వయంచాలకంగా జరుగుతుంది. ఇది మనకు మూడు ముఖ్యమైన అంశాలను దృష్టికి తెస్తుంది:

- వృధా చేయబడిన సమయం, వృధా చేయబడిన జీవితం.
- సార్థకంగా గడిపిన సమయం, సార్థకంగా జీవించిన జీవితం.
- సమయ ఉత్పాదకత పెంచడం, జీవిత సంతోషాన్ని గరిష్ఠంగా చేయడం.

కాబట్టి, జీవితం విలువైనట్లే, సమయం కూడా విలువైనదే. సమయ నిర్వహణ ఉత్పాదకతలో పెంపుదల — ఆచరణాత్మక విషయాలు మాత్రమే కాదు, జీవితాన్ని అత్యంత ప్రభావోపేతంగా మలుచుకునే మార్గాలు, సాధనాలు.

T = Q: ఆలోచించడం అంటే ప్రశ్నించడం

'T' అంటే Thinking, అంటే ఆలోచించడం. 'Q' అంటే Questioning అంటే ప్రశ్నించడం. T = Q అంటే Thinking = Questioning అంటే ఆలోచించడం = ప్రశ్నించడం. T − Q = 0; అంటే ప్రశ్నించడం లేకపోతే ఆలోచనను కొనసాగించలేము.

ఆలోచించటం అంటే ప్రశ్నించడమే. ప్రశ్నించడం వల్లనే ఆలోచన కొనసాగుతుంది. ఆలోచన కొనసాగుతూ ఉండటం వలననే ప్రశ్నించడం

సాధ్యమవుతుంది. ఇలా ప్రశ్నించటం వలననే ఆలోచన మరింతగా లోతును గాంభీర్యాన్ని సంతరించుకుంటుంది. ఇలా ఆలోచన-ప్రశ్న నిరంతరము కొనసాగే ప్రక్రియ. సమయాన్ని ఆలోచించటానికి వాడుకోవటం వలన సమయం సద్వినియోగం అవుతుంది.

మళ్ళీ '=' ముఖ్యమైనది. నిశితమైన నాణ్యమైన ప్రశ్నలు అధిక నాణ్యత గల ఆలోచనకు దారి తీస్తాయి. ఈ ఆలోచన-ప్రశ్న నిరంతరం కొనసాగుతూ, పరస్పరం బలపడుతూ ఉంటాయి. ఒకటి బలోపేతమై మరొక దానిని మరింత పరిపుష్టం చేస్తుంది. ఆలోచన మరియు ప్రశ్నించడం కలిసి నేర్చుకోవడాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. నిరంతరంగా నేర్చుకుంటూ ఉండటమే — వృద్ధికి, అభివృద్ధికి, ఆధారంగా నిలుస్తుంది.

P = E : పురోగతి శ్రేష్టత వెంబడి నడిపిస్తుంది

P = E: ప్రగతి = ఉత్కృష్టత. P = Progress, అంటే ప్రగతి. E = Excellence, అంటే ఉత్కృష్టత. P = E అంటే Progress = Excellence — అంటే ప్రగతి ఉత్కృష్టత వైపు దారితీస్తుంది.

P − E = 0 — ఉత్కృష్టత లేని ప్రగతి అభిలషనీయం కాదు.

క్రమశిక్షణతో కూడిన ఆలోచన మరియు ప్రశ్నించడం ద్వారా కాలంతో పాటు కొనసాగే నేర్చుకోవడం, పురోగతికి దారితీస్తుంది. మరియు పురోగతి, ఒకసారి రుచి చూసిన తర్వాత, సంతృప్తిపరచదు — అది ప్రేరేపిస్తుంది. అది మన ముందు ఒక ఉన్నత క్షితిజాన్ని నెలకొల్పుతుంది: శ్రేష్టత కోసం అన్వేషణ.

నిరంతరంగా నేర్చుకుంటూ ఉండటమే — వృద్ధికి, అభివృద్ధికి, ఆధారంగా నిలుస్తుంది.

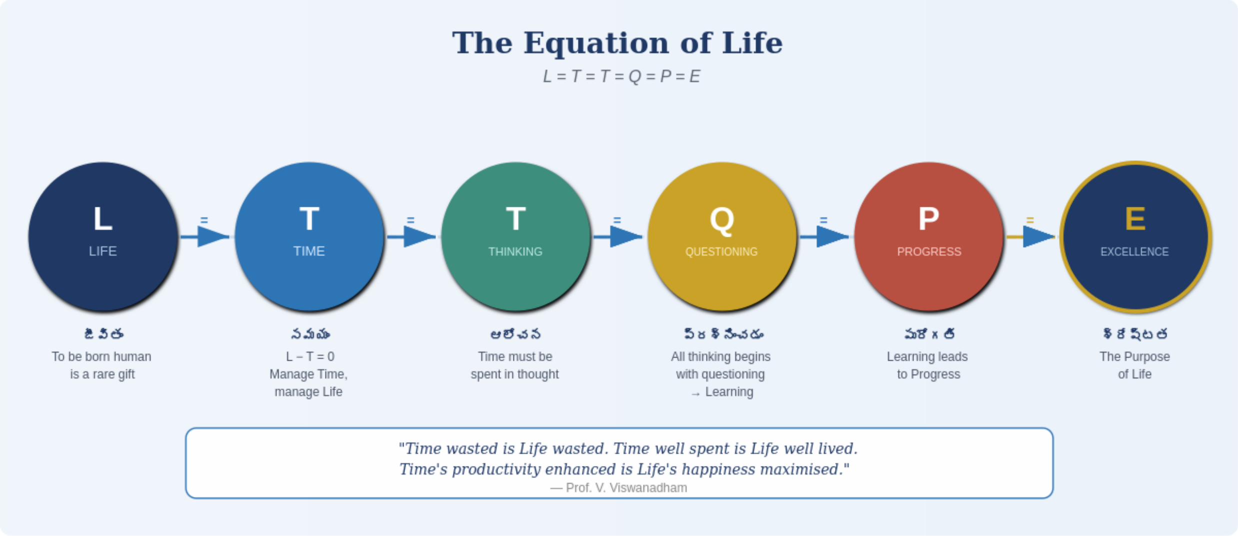
సమీకరణం యొక్క సమగ్ర దృష్టి

ఒక సమీకరణాన్ని, విడివిడిగా వివరించడం జరిగింది. మరొక్క సారి, పూర్తి సమీకరణాన్ని, సమగ్రంగా, పరిశీలిద్దాం.

ఒక సమీకరణలో ప్రస్తావించబడిన 6 అంశాలు, ఒకదానికి ఒకటి సమానమని గ్రహించాలి. అందువలన, ఈ సమీకరణం లో — మొదటి అక్షరం L, ఆఖరి అక్షరం E ను కూడా సూచిస్తుంది అని గ్రహించగలము. అంటే, L = E అంటూ, మొత్తం సమీకరణాన్ని క్లుప్తంగా ప్రస్తావించవచ్చు. ఇక్కడ L అంటే Life అని, E అంటే Excellence అని గ్రహిస్తే — జీవితం యొక్క పరమార్థం ఉత్కృష్టతను సాధించటం అని స్పష్టమవుతుంది.

ఈ ఉత్కృష్టతను సాధించటం ఎలా అనే ప్రశ్నకి పూర్తి సమీకరణాన్ని ఇలా పరిశీలించండి: జీవితంలో నాణ్యత సంపాదించటం సమయాన్ని సద్వినియోగపరచుకోవటం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. సమయాన్ని — ఆలోచించటం, ప్రశ్నించటం, నేర్చుకోవటం అనే అంశాలపై నిరంతరం వినియోగిస్తూ ఉండాలి. ఇలా కొనసాగించటం వల్ల — ప్రయత్నాలన్నీ పురోగతిని సాధిస్తాయి. ఈ పురోగతి ఉత్కృష్టతవైపు నడిపిస్తుంది. అంచలంచలుగా సాధించవలసిన దశలు — ఉత్కృష్టతను సూచిస్తున్నట్టు గమనించవచ్చు.

నిజమైన అర్థంలో, ఈ సమీకరణం కేవలం సమయ నిర్వహణ లేదా విద్యా పనితీరు సూత్రం మాత్రమే కాదు. ఇది వ్యక్తిత్వ వికాసం యొక్క తాత్విక సారాంశం.



జీవనానికి ఐదు లక్ష్యాలు

తెలుసుకోవటం, చేయడం, అవ్వడం, కలిసి జీవించడం, మెరుగైన వ్యక్తి అవ్వడం — ఈ ఐదు అంశాలు ఒక యాత్రగా అర్థం చేసుకోవాలి:

1. తెలుసుకోవటం అంటే గమనించడం, లోతుగా గ్రహించడం అని గ్రహించాలి.
2. తెలుసుకోవడం ఎందుకు అని ప్రశ్నించుకుంటే తెలుసుకున్నది చేయగలగటానికి అనే భావం స్ఫురిస్తుంది.
3. తెలుసుకోవడం, తెలుసుకున్నది చేయగలగటం వల్ల, మన చర్యలన్నీ సరైన దిశలో పయనించి మనం అలా మార్పు చెందటానికి, ఎదగటానికి, ఉపయోగపడుతుంది.

4. ఇలా తెలుసుకుని చేయటానికి సిద్ధమై, మారిన వ్యక్తులు, కలిసి జీవించటం — జీవిత పరమార్థం అని గ్రహించగలుగుతారు.
5. తెలుసుకోవటంతో ప్రారంభమైన ఈ ప్రయాణం — నిరంతరం మరింత మెరుగైన వ్యక్తిగా మారటానికి కావలసిన పునాదిని ఏర్పాటు చేస్తుంది.

విద్యార్థులకు సిఫారసు చేయదగిన రోజువారీ అలవాట్లు

వ్యక్తిత్వ వికాసం కేవలం అనుకుంటూ ఉంటే అది దానంతట అదే జరిగిపోయే అంశం కాదు. ప్రతి వ్యక్తి తన వంతుగా కొన్ని చర్యలను చేపట్టడంతో వ్యక్తిత్వ వికాసం మొదలవుతుంది. ఆ అంశాలలో కొన్నింటిని కింద ప్రస్తావించటం జరిగింది.

అలవాటు 1 — సూర్యోదయానికి ముందు లేవడం

నిద్ర, విశ్రాంతి, వినోదం — ఎంతో అవసరం. కానీ, దేనికి ఎంత సమయం కేటాయించాలో నిర్ణయించుకుని, అంతే సమయం కేటాయించడం ద్వారా, మిగిలిన సమయాన్ని సద్వినియోగపరుచుకోవటం సాధ్యమవుతుంది. సూర్యోదయానికి ముందే నిద్ర లేవటం వల్ల, తగిన విశ్రాంతి లభించటం వల్ల, మనసు శరీరము నవీకరణము చెందటం వల్ల, మన కృషికి — ఉత్పాదకతా సామర్థ్యము ద్విగుణీకృతమవుతుంది. నిజానికి ఇంకా ఎన్నో రెట్లు మెరుగవుతుంది. ఇది దీని ఆంతర్యం.

అలవాటు 2 — S.M.I.L.E. : ఉద్దేశపూర్వకంగా, తరచుగా

S.M.I.L.E అని సౌకర్యం కోసం క్లుప్తంగా ప్రస్తావించబడిన దాని విస్తృత రూపం:

Self-motivated Initiative (to) Learn and Excel.

ఒక మంచి పుస్తకం చదివినప్పుడు, ఒక మంచి ఆలోచన తట్టినప్పుడు, మంచి సంగీతం విన్నప్పుడు, ఒక ఉదాత్తమైన అనుభవం పొందినప్పుడు — మనసు ప్రేరణను పొందుతుంది. స్వీయ-ప్రేరణ అయితే, అయ్యేలా చేసుకోగలిగితే, అద్భుతమైన మార్పులు మన మనసులో తొంగి చూడటం మొదలవుతుంది. ఈ చొరవ — నేర్చుకోవటం లేదా ధ్యాసపెట్టేటట్టు చేస్తుంది. ధ్యాస పెట్టినప్పుడు తప్పకుండా మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. నేర్చుకోవటంలో నేర్పరితనం మెరుగవుతుంది. ఇందువలన, ఉత్కృష్టతను సాధించటం ఇంకా తేలిక అవుతుంది.

నవ్వుతూ ఉన్న వ్యక్తిని పలకరించాలనిపిస్తుంది — ఇది నిజంగదా. మరి మన ముఖం పైన చెదరని చిరునవ్వు ఉన్నప్పుడే కదా — ఇతరులు మనల్ని పలకరించాలని అనుకుంటారు. అందువలన, తరచుగా మీ ముఖంపై చెదరని చిరునవ్వును కలిగి ఉండటం — ఆరోగ్యకరమైన ఆకర్షణను సృష్టిస్తుంది.

అలవాటు 3 — ప్రతి రోజూ మీ సమయంలో కనీసం 1% చదవడానికి కేటాయించండి

రోజు, అంటే 24 గంటలు. గంటకి 60 నిమిషాలు. లెక్క కడితే, ఒక రోజులో 1,440 నిమిషాలు, ప్రతి సూర్యోదయం, మన ఖాతాలో జమ పడతాయి.

మనము ఏం చేస్తున్నా, ఏమీ చేయకుండా ఉన్నా, నిద్రపోతున్నా, మత్తుగా ఉన్నా, ఈ నిమిషాలు చేజారి పోతూ ఉంటాయి.

ఒక శాతము — అంటే, నూటికి ఒక వంతు. 1,440 లో, 1 శాతము, అంటే, 14.4 నిమిషాలు. సౌకర్యం కోసం దీనిని 15 నిమిషాలుగా పరిగణిద్దాం. ప్రతిరోజు, కనీసం 15 నిమిషాల పాటు చదవటానికి, కొత్త విషయాలు తెలుసుకోవడానికి వినియోగించటం చాలా అవసరమని నొక్కి చెప్పడం అన్న మాట. అదనంగా, తెలుసుకున్న వి ఆచరణలో పెట్టటానికి, సమీక్షించుకోవడానికి, కార్యాచరణలను తిరిగి వ్రాసుకోవటానికి సమయం కావాలని గుర్తుంచుకోండి.

ఈ 15 నిమిషాలు, కొత్త ఆలోచనలను అన్వేషిస్తున్నట్లు భావించండి. మంచి ఆలోచనలు — మంచి విత్తనాల లాంటివి. ఎలాగైతే, ఒక విత్తనం నుంచి అనంతంగా విత్తనాలు నిరంతరం ఉద్భవిస్తూ ఉంటాయో, అలానే, ఒక మంచి ఆలోచన నుంచి ఎన్నో మంచి ఆలోచనలు నిరంతరం ప్రకటితమవుతూ ఉంటాయి. మనల్ని ప్రేరేపించి, కావలసిన స్ఫూర్తినిచ్చి, ప్రతిరోజు పై మెట్టు ఎక్కటానికి ఇది ఎంతో దోహదపడుతుంది.

చదివే అలవాటు బాగా తగ్గిపోతున్నట్లు కనిపిస్తున్న ఈ రోజులలో, పై ఆలోచన మీకు చిరాకు కలిగించవచ్చు. కానీ, నిస్పక్షపాతంగా ఆలోచించి చూడండి. ఈ 15 నిమిషాలు, విలువైన రతనాలలాంటి ఆలోచనలను నాటుకోవటానికి వినియోగిస్తున్నట్లు భావిస్తే, అంగీకరిస్తే, ఆచరిస్తే, అద్భుతమైన భవిష్యత్తు — ఉత్కృష్టతా సాధన, మీకు సాధ్యమవుతుంది.

అలవాటు 4 — మృదువైన, శాంతించే సంగీతంపై అభిరుచి పెంచుకోండి

సంగీతం దివ్యమైనది. ఎంత చెప్పినా, తక్కువే. సంగీతంలో — అంటే, గానం లో లేక, వాద్య సంగీతంలో నైపుణ్యమున్న వారిని గమనించండి — ఎలా ఒక తాదాత్మ్య స్థితిలో మునిగి ఉంటారో — తెలిసి వస్తుంది.

సంగీతం అంటే అభిమానించని వారు చాలా అరుదుగా ఉంటారు. నేటి ఆధునిక సాంకేతిక సౌకర్యాల వల్ల, చెవులకు ఇయర్ ఫోన్స్ పెట్టుకొని గాని, లేక, హెడ్ ఫోన్స్ పెట్టుకుని, పనులు చేయటం — బాగా అలవాటైపోయింది. సౌకర్యాన్ని వాడుకోవటంలో తప్పులేదు, కానీ, ఏ రకమైన సంగీతాన్ని వింటున్నారు అనేది కొంచెం ఆలోచించవలసిన అంశం.

మనసును ఉద్వేగ పరచి, బలహీనపరచి, ఉద్రేకాలకు లోనుచేసి, అనారోగ్యకరమైన ప్రేరణలను ఆహ్వానించే సినిమాలలోని ఐటమ్ సాంగ్స్ వింటూ ఉంటే — మీ మనసుపై మీకు తెలియకుండానే ఎలాంటి ప్రభావం కలుగుతుందో మీరు గమనించి ఉంటారని భావిస్తున్నాను. మీరే నిజాయితీగా ఆలోచించండి.

సాత్వికమైన సంగీతం వినటానికి అభిరుచినిపొందించుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే, ఎన్నో అదృశ్యమైన లాభాలు, ప్రభావాలు, మీకు కలుగుతాయి. సంగీతం — తామసిక గుణాలలో మునిగిపోకుండా, సాత్విక గుణాల ఉద్దీపనకు వాడుకోవటం ఎంతో శ్రేయస్కరం. శుభం.

అలవాటు 5 — మంచి లక్షణాల ఆధారంగా స్నేహాలు ఎంచుకోండి

బ్రతకటానికి స్నేహాలు ఎంతో అవసరం. ఎందరితోనో పరిచయాలు అవసరమవుతాయి. పరిచయాలన్నీ స్నేహంగా పరిణమించవు.

విలువలు బాగా పలుచనైనట్లు కనిపిస్తున్న నేటి సమాజంలో — మంచి స్నేహాలు అరుదుగా లభిస్తున్నాయి. మంచి స్నేహాలు చేయడానికి ముందుగా ఎదుటివారిలో ఉన్న మంచి గుణాలను, లక్షణాలను, వారి ప్రవర్తనను, సునిశితంగా పరిశీలించవలసిన అవసరం ఉంటుంది. అవసరార్థం పరిచయాలతో మెలగటం వేరు, నిజమైన స్నేహితులను ఎన్నుకోవటానికి, పది కాలాలపాటు పదిలంగా హృదయంలో నిలుపుకోవటానికి, ఉన్న తేడాను మీరు గమనిస్తారని, గ్రహిస్తారని, ఆశిస్తున్నాను.

కనపడ్డ ప్రతి వారిని, వింటున్న ప్రతి మాటని, నమ్మకుండా ఉడడం మంచిది. విచక్షణను అలవరచుకొని, విశ్లేషించుకొని, జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకుని, స్నేహితులను ఎన్నుకోండి. మీ జీవితం సుఖమయంగా సాగుతుంది.

అలవాటు 6 — రాత్రి విశ్రాంతి తీసుకునే ముందు, ఆరోజును నిజాయితీగా సమీక్షించండి

రోజంతా శ్రమ పడిన తర్వాత, కన్న కలలను సాకారం చేసుకోవటానికి ఆరోజు చేయవలసిన కార్యక్రమాలన్నీ ముగించిన తరువాత, నిద్రకు ఉపక్రమించవలసి ఉంటుంది. ఈ నిద్ర ఒక అద్భుతమైన వరం. అలసట తీర్చుకోవటానికి ఎంతో అవసరం. శరీరానికే కాదు, మనసుకు కూడా అవసరం. ఈ నిద్రిస్తున్న సమయంలో కూడా ఒకరకంగా మనసు మేల్కొనే ఉంటుంది.

అలవాటు చేసుకుంటే, ఉపయోగపడే ఆలోచనలు వచ్చేటట్లు చేసుకోవటం సాధ్యమే.

రాత్రి పడుకోబోయే ముందు, ఒక్క ఐదు నిమిషాలైనా, ఆ రోజు ఎలా గడిచిందో సమీక్షించుకోవటానికి తప్పనిసరిగా కేటాయించాలి. ఆరోజు అనుకున్న కార్యక్రమాలు అన్నీ చేయగలిగామా, లేక, ఏదైనా మిగిలిపోయాయా, అలానే, కొత్త కార్యక్రమాలు ఏమైనా వచ్చి చేరాయా, మిగిలిపోయిన కార్యక్రమాల ప్రాధాన్యతలు, ఏది అనుకున్నట్లు జరిగింది, ఏది భిన్నంగా జరిగింది, ఏం నేర్చుకున్నాము, ఈ నేర్చుకున్నది భవిష్యత్తులో ఎలా వాడుకోవాలి, ఏం సరిదిద్దుకోవాలి, ఏది మానేయటం మొదలెట్టాలి — అనేటువంటి విపులమైన సమీక్ష చేసుకోవటం ఎంతో అవసరం.

ఈ సమీక్ష చేసుకుని నిద్రకు ఉపక్రమిస్తే, మన మనసు సమాయత్తమైన స్థితిలో ఈ విశ్లేషణను కొనసాగిస్తూ ఉంటుంది. ఇలా భవిష్యత్తును — నిత్యము, నిరంతరము, నిర్మించుకుంటూ, పగ్గాలను మన చేతిలో ఉంచుకుంటూ, జీవితాన్ని ముందుకు దూకించవచ్చు. అంటే రేపటికి కావలసిన పునాదులు నేటి రాత్రి నిద్రకు ముందే నిర్మించి పెట్టుకున్నట్లు లెక్క.

అలవాటు 7 — తదుపరి రోజుకు ప్రణాళిక లేకుండా నిద్రపోకండి

అనంతమైన కాలాన్ని, మన సౌకర్యం కోసం — రోజులుగా, వారాలుగా, విభజించుకున్నాము. ముఖ్యంగా, నిద్ర అనేది — ఒక రోజుకు మరో రోజుకు మధ్య — ఒక వారధి. ఆ మరో రోజు, మన జీవితంలో ఎంతో ప్రాధాన్యత కలిగిన రోజుగా గుర్తించండి.

చేయవలసిన పనులలో మిగిలిన వాటిని గుర్తించటం, వాటి ప్రాధాన్యతను బట్టి ప్రాధాన్యతాక్రమాన్ని నిర్ణయించటం — రాసి పెట్టుకోవటం మంచిది. ఇలా రాసి పెట్టుకున్న తర్వాతే నిద్రకు ఉపక్రమించటం వల్ల — పరుగు పందాల రిలే రేసులో, ఒక క్రీడాకారుడు మరొక క్రీడాకారుడికి తన చేతిలో ఉన్న బాటన్ ను అందించినట్లు, ఈ రోజుకు విశ్రాంతి తీసుకుంటూ, మరో రోజుకు ఆ బాటన్ను మనం అందించినట్లు భావించాలి. ఇది సరైన కొనసాగింపు చర్య. ఇది సరియైన బాధ్యతాయుతమైన ప్రవర్తన. ఇది ప్రతి రోజు రోజుకు మధ్య ఉన్న సున్నితమైన అనుబంధాన్ని గుర్తించినట్లు.

అలవాటు 8 — యోగా, ధ్యానం మరియు ప్రాణాయామం అభ్యసించండి

తొలి మానవుడికి ఎంత తెలుసో, ఎన్ని తెలివితేటలు ఇవ్వబడ్డాయో, వాటిని తాను గ్రహించటం ఎప్పుడు మొదలెట్టాడో — మనకు తెలియదు. మనకు తెలిసినంత మటుకు — కాలక్రమేన, తాను గమనిస్తూ, ఆలోచిస్తూ, ప్రశ్నిస్తూ, అన్వేషిస్తూ, ప్రయోగశీలత్వాన్ని అలవరచుకుని, తనను తాను సమీక్షించుకుంటూ, ఇతరులతో పంచుకుంటూ, తప్పులను సరిదిద్దుకుంటూ, ముందుకు సాగాడు అని భావించవచ్చు. ఇలా నికషోఫలంగా అంది వచ్చిన జ్ఞానాన్ని — అక్షరబద్ధం చేయటానికి, మరచిపోకుండా దాచుకోవటానికి, ఇతరులకు అందించటానికి, తరువాతీ తరాలకు అందుబాటులో ఉంచడానికి, భాషను, లిపిని, సృష్టించి ఉండవచ్చు.

ప్రస్తుతాంశానికి వస్తే — ముక్కు నుంచి శ్వాస పీల్చుకోవటం, దానిని వదిలివేయడం వల్ల — వాయువు సంచారం వల్ల ఆయుష్షు ఉన్నట్టు తెలుస్తున్నది. తాను గుర్తించిన ఐదు ప్రకృతి అంశాలలో — వాయువును

ప్రాణవాయువుగా ప్రస్తుతించాడు. వాయువే ఆయువు. ఈ కదలికలలో కొన్ని ప్రత్యేకమైన అంశాలను పసిగట్టి, నిదానంగా గాలి పీల్చుకోవటం, పీల్చుకున్న ఆ గాలిని నిలుపుకోవటం, నిలిపి ఉన్న ఆ గాలిని నిదానంగా వదిలిపేయటం — లాంటి అనేక అంశాలను అధ్యయనం చేసి దాన్ని ఒక శాస్త్రంగా మలచి, ప్రాణాయామాన్ని నిర్ధారించటం జరిగి ఉంటుంది.

వస్తున్నది ప్రకృతి నుండి, మనం తిరిగి ఆ వాయువును ప్రకృతికి తిరిగి ఇచ్చేస్తున్నాము. మనం తీసుకుంటున్న వాయువు సృష్టి నుంచి, ముఖ్యంగా వృక్షాల నుంచి మనకు అందుతున్నది. మనం విసర్జిస్తున్న వాయువు మళ్లీ ఈ వృక్షాలు స్వీకరించి, పరిశుభ్రపరచి, మనకు అందుబాటులో ఉంచుతున్నాయి. కంటికి కనబడకుండా జరుగుతున్న ఈ అనుక్షణ చర్య ఒక అద్భుతం.

ఇందులో — మతం ఎక్కడ ఉంది? లేదు. లేదు గాక లేదు. అందువలన, ఏ మతస్తులైనా, నాస్తికులైనా, ప్రాణాయామాన్ని అంగీకరించక తప్పదు. మీకు ప్రాణాయామం మేలు చేస్తుంది అన్న నమ్మకంతో మరింకొంత తెలుసుకుని, సాధన చేయడానికి పూనుకోండి.

సహజంగా చంచల స్వభావాన్ని కలిగి ఉన్న మనసుకు — నిలకడ నేర్పటానికి, మానవుడు ధ్యానం కనిపెట్టి ఉంటాడు. ధ్యానం మనసుకు నేర్పరితనాన్ని నేర్పించి, నిగ్రహించి, దారి చూపిస్తూ, శరీరం మరింత తన నిర్వహణలో ఉంచుకునేలా చేయగలుగుతుంది.

ఇక యోగ గురించి కొంత: శరీరానికి కదలిక అవసరం. శరీరానికి బద్ధకం అంటే చాలా ఇష్టం. కదలిక లేకపోవడం వల్ల — తిన్నది జీర్ణం కాదు, జీర్ణమైనది

వంట పట్టదు, వంట పట్టనప్పుడు శరీర ప్రక్రియలేవి సజావుగా సాగవు. అందువలన — యోగా ఎంతో అవసరం అవుతుంది. వేల సంవత్సరాలుగా కాపాడుకోబడింది, అందరికీ అందుబాటులో ఉంది.

కళ్ళు మూసుకుంటే సూర్యుడు కూడా కనబడడు — మనకు వద్దు అని అనుకుంటే, ఏదీ చేయలేము, ఏమీ సాధించలేము. ప్రతిరోజు, వీలైతే రోజుకు రెండుసార్లు, కొంత సమయాన్ని ప్రాణాయామానికి, ధ్యానానికి, యోగాకు కేటాయించడం — మీకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

అలవాటు 9 — మీరు చూసే చలనచిత్రాలు మరియు వెబ్‌సైట్‌ల గురించి ఎంపికగా మరియు జాగ్రత్తగా ఉండండి

వ్యక్తిత్వ వికాసంలో ఇమిడి ఉన్న ఒక అంశం ఏమిటంటే — బాగుపడటం, నిరంతరం మన నైపుణ్యాలను, సామర్థ్యాలను, మెరుగుపరుచుకుంటూ ఉండటం. మన సమయం ఎంతో విలువైనదని, మన భవిష్యత్ నిర్మాణానికి సమయాన్ని సద్వినియోగపరచుకోవాలని మాటిమాటికి ప్రస్తావించటం జరిగింది.

మీరు ఏ ఏ వెబ్సైట్లు చూస్తున్నారు, ఏ ఏ సినిమాలు చూస్తున్నారు, మీ సెల్ ఫోన్ తో, లాప్టాప్ తో, స్నేహితులతో, ఎంత సమయం గడుపుతున్నారు — ఈ అలవాట్లన్నీ, మీ పురోగతికి దోహదం చేస్తాయా అనే ప్రశ్నకు — మీరే నిజాయితీగా సమాధానం చెప్పవలసి ఉంటుంది. 'ఇవన్నీ వద్దు' అని కాదు — పరిమితులలో ఉంచుకుంటే బహుశా ఉపయోగపడుతుంది, కానీ,

పరిమితులను అధిగమిస్తే — ఇబ్బడి ముబ్బడిగా కష్టనష్టాలను కలుగచేస్తుంది.

గౌరవనీయులు అబ్దుల్ కలాం గారు సూచించిన రెండు జీవిత లక్ష్యాలు

కొంచెం గమనించండి. ప్రతిరోజు ఉన్న 24 గంటల సమయాన్ని పెంచుకోలేము, సాధ్యం కాదు. ఆ 24 గంటల సమయంలో, కొన్ని అవసరాలకు కావలసిన సమయాన్ని కుదించగలగటం వల్ల, కొంత సమయాన్ని మిగిల్చుకోగలుగుతాము.

1. మీ అదుపులో ఉన్న సమయాన్ని పెంచండి.
2. అందుబాటులో ఉన్న సమయంలో మీరు సాధించగలిగేది పెంచండి.

ఇక రెండవ అంశం — దృష్టి నిలపటం, క్రమశిక్షణ, అంకితభావం, ఉత్పాదకత నైపుణ్యాలు — ఇవన్నీ ఇతరులను గమనించడం ద్వారా, మంచి అలవాట్ల ద్వారా, మంచి పుస్తకాల ద్వారా చేకూరే అవకాశం ఉంది. ఈ రెండు అంశాలు వ్యక్తిత్వ వికాస నిర్మాణానికి ఎంతో దోహదపడతాయి.

ఒక ముగింపు చిత్రం — రాయి, శిల్పి, శిల్పం

ఒక రాయి, నిర్లక్ష్యం చేసే వ్యక్తి చేతుల్లో, కేవలం రాయిగానే ఉంటుంది. దృష్టి, ఓపిక మరియు నైపుణ్యం కలిగిన శిల్పి చేతుల్లో, అది శిల్పంగా మారుతుంది. ప్రతి విద్యార్థి అపారమైన సంభావ్యత కలిగిన రాయి. ఉపాధ్యాయుడు శిల్పి. ఆవిర్భవించే వ్యక్తిత్వం — శిల్పం — సాధారణ

తరగతిగదులలో, సాధారణ రోజులలో, ఒక్కో ఉలి దెబ్బతో రూపుదిద్దుకుంటుంది.

7. మనోహరమైన స్వభావంతో, ఇష్టపడే వ్యక్తిత్వంతో పాటు — సంప్రదింపులకు సులభంగా అందుబాటులో ఉండటం

ప్రభావోపేతమైన లక్షణాలు ఉపాధ్యాయులను ఆదర్శమూర్తులుగా తీర్చిదిద్దుతాయి. మీ చిరునవ్వు, సంప్రదింపులకు అందుబాటులో ఉండగలగటం, మీ ఆత్మనిబ్బరత, మీ ఓపికగా వినే లక్షణం, ఉపయోగపడే సలహాలు ఇవ్వగల తత్వం — విద్యార్థుల వ్యక్తిత్వ నిర్మాణంలో ఎంతో సహాయకారిగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ పుట్టుకతో వచ్చే లక్షణాలు అని భావించనక్కరలేదు. నేర్చుకోవడానికి అనువుగా ఉండే అంశాలే.

ప్రశాంతంగా ఉండండి. స్నేహపూర్వకంగా ఉండండి. సహాయం చేసే వ్యక్తిగా ఉండండి.

దాపరికాలు లేని స్పష్టమైన మనస్తత్వం, కొత్త ఆలోచనలను ఆహ్వానించే తత్వం, కొత్త అభిప్రాయాలను స్వీకరించే తత్వం. మొండితనం లేని సుహృదయ తత్వం, విమర్శించని సహనశీలత.

ఆడంబరాలు, నటనలు లేని, నిజాయితీగల ప్రవర్తన. ఉదారంగా, వినయంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉండగలగటం. ఇతరులతో అనుసంధానించడానికి సిద్ధపడి ఉండటం, సహానుభూతితో వ్యవహరించగలగటం. ఆశాజనకమైన వైఖరిని కలిగి ఉండటం. విద్యార్థుల

పేర్లను గుర్తుంచుకుని తరచుగా పేరుతో పలకరించగలగటం. ఆరోగ్యకరమైన చిరునవ్వుతో ఉండగలగటం. నిజాయితీ, సమగ్రత, మంచి వ్యక్తిత్వం కలిగి ఉండటం.

ఇదే, అన్నింటికీ పునాదిగా వ్యవహరిస్తుంది.

8. ప్రేరణాత్మక సూక్తులు

"సాధారణ ఉపాధ్యాయుడు చెప్తాడు. మంచి ఉపాధ్యాయుడు వివరిస్తాడు. శ్రేష్ఠ ఉపాధ్యాయుడు ప్రదర్శిస్తాడు. గొప్ప ఉపాధ్యాయుడు స్ఫూర్తినిస్తాడు." — **విలియం ఆర్థర్ వార్డ్**

"విద్య అనేది ఒక బిందెను నింపడం కాదు, ఒక అగ్నిని వెలిగించడం."

— **డబ్ల్యు.బి. యేట్స్**

"విద్య సాధించవలసిన పని ఏమిటంటే — ఒక వ్యక్తిని నిశితంగా ఆలోచించటానికి, విమర్శనాత్మకంగా విశ్లేషించడానికి, సిద్ధపరచి నేర్పించడం — మేధో వికాసంతో పాటుగా వ్యక్తిత్వం. నిజమైన విద్య లక్ష్యం ఇదే." — **డాక్టర్ మార్టిన్ లూథర్ కింగ్ జూనియర్**

"సా విద్యా యా విముక్తయే — విముక్తికి దారితీసేదే నిజమైన విద్య."

— **విష్ణు పురాణం — నిజమైన విద్య యొక్క భారతీయ ఆదర్శం**

9. భారతీయ సంప్రదాయ విధానం — చారిత్ర నిర్మాణం

భారతీయ తాత్విక మరియు బోధనా సంప్రదాయంలో, మనం నేడు 'వ్యక్తిత్వ వికాసం' అని వ్యవహరించే దానిని, వేల సంవత్సరాలుగా 'చారిత్ర నిర్మాణం' — వ్యక్తిత్వ నిర్మాణం — అనే భావనతో అర్థం చేసుకోబడింది. విద్యలో ఒక భాగంగా పరిగణించబడిందే కానీ అది మరొక అంశంగా విడిగా చూడవలసిన అవసరం ఉన్నదానిగా భావింపబడలేదు.

భారతీయ సంప్రదాయం నుండి ముఖ్య భావనలు

- విద్య (నిజమైన జ్ఞానం): అపర విద్య (ప్రాపంచిక జ్ఞానం) మరియు పర విద్య (ఆత్మ జ్ఞానం) మధ్య వ్యత్యాసం.
- గురు-శిష్య పరంపర: కేవలం విషయ ప్రసారకుడు మాత్రమే కాదు, గురువు అంటే ఆదర్శవ్యక్తిత్వం మూర్తీభవించిన సజీవ ఆదర్శమూర్తి.
- పంచ కోశ: భౌతిక, ప్రాణ, మానసిక, విజ్ఞాన మరియు ఆనంద — ఐదు కవచాలు. ప్రతి ఉపాధ్యాయుడు ఈ అంశాలను గమనించి, అర్థం చేసుకుని, వ్యక్తిత్వ వికాస నిర్మాణంలో వాటిని తగిన విధంగా ఉపయోగించుకుని, విద్యార్థులకు నేర్పించవలసిన అవసరం ఉంది.
- బ్రహ్మచర్యం: వ్యక్తిత్వం మరియు జ్ఞానం పెరిగే పరిస్థితిగా క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవితం.
- స్వాధ్యాయం: నిరంతర, క్రమబద్ధమైన స్వీయ అధ్యయనం మరియు స్వీయ పరీక్ష.
- స్వామి వివేకానంద దృష్టి: 'మనిషిలో ఇప్పటికే ఉన్న పరిపూర్ణత యొక్క వ్యక్తీకరణ.' ముందు మీరు నేర్చుకోండి; తర్వాత ఇతరులకు నేర్పించండి.

- శ్రీ అరవిందుని సమగ్ర విద్య: భౌతిక, ప్రాణ, మానసిక, మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక కోణాలను కలిసి పెంపొందించడం.
- రవీంద్రనాథ్ టాగోర్ శాంతినికేతన్: ప్రకృతి, కళ, సంగీతం మరియు స్వేచ్ఛా ఆలోచనతో సమన్వయంలో విద్య.

తెలుగు పద్యం:

దేశమును ప్రేమించుమన్నా / మంచియన్నది పెంచుమన్నా /
వొట్టిమాటలు కట్టిపెట్టోయ్ / గట్టిమేల్ తలపెట్టవోయ్

మీ మాతృభూమిని ప్రేమించండి. మంచిని పెంచడానికి మీ వంతు చేయండి. కేవలం మాట్లాడడం అనే అలవాటు ఆపండి. నిజమైన మంచి చేయడం గురించి ఆలోచించండి.

10. ఉపయోగకరమైన పుస్తక మరియు వెబ్ సూచనలు

పుస్తకాలు

- స్వామి వివేకానంద — విద్య (అద్వైత ఆశ్రమం, కోల్‌కతా).
- శ్రీ అరవిందుడు — ది హ్యూమన్ సైకిల్ మరియు ఎ సిస్టమ్ ఆఫ్ నేషనల్ ఎడ్యుకేషన్ (శ్రీ అరవింద ఆశ్రమం, పుదుచ్చేరి).
- రవీంద్రనాథ్ టాగోర్ — మై స్కూల్ అండ్ పర్సనాలిటీ (విశ్వ-భారతి పబ్లికేషన్స్).

- జె. కృష్ణమూర్తి — ఎడ్యుకేషన్ అండ్ ది సిగ్నిఫికెన్స్ ఆఫ్ లైఫ్ (హార్పర్‌వన్).
- పార్కర్ జె. పామర్ — ది కరేజ్ టు టీచ్ (జాసీ-బాస్).
- డేనియల్ గోల్‌మ్యాన్ — ఎమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్ (బాంటమ్ బుక్స్).
- హోవర్డ్ గార్డ్నర్ — ఫ్రేమ్స్ ఆఫ్ మైండ్ (బేసిక్ బుక్స్).
- భారత ప్రభుత్వం — జాతీయ విద్యా విధానం 2020 (విద్యా మంత్రిత్వ శాఖ).

వెబ్ వనరులు

- శ్రీ అరవింద ఆశ్రమం, పుదుచ్చేరి — www.sriaurobindoashram.org
- కృష్ణమూర్తి ఫౌండేషన్ ఇండియా — www.kfionline.org
- NIEPA — www.niepa.ac.in
- గ్రేటర్ గుడ్ సైన్స్ సెంటర్, UC బెర్కిలే — greatergood.berkeley.edu
- ఎడ్యుటోపియా — www.edutopia.org

వక్త వనరులు — ప్రొఫెసర్ వి. విశ్వనాధం:

సంబంధిత అంశాలపై స్వంత ప్రదర్శనలు — అలాగే ప్రత్యక్ష ఆడియో రికార్డింగ్‌లు, ఆన్‌లైన్‌లో ఉచితంగా అందుబాటులో ఉన్నాయి.

- వెబ్‌సైట్ — www.viswam.info

- ప్రత్యక్ష ఆడియో రికార్డింగ్‌లు,[యువభారతి ప్రచురణలతో సహా] (2,225+) — www.archive.org
- పవర్ పాయింట్ ప్రెజెంటేషన్లు (351+) — www.slideshare.net/viswanadham
- చిన్న పుస్తికలు, ఉచితంగా అందుబాటులో — archive.org/details/Poolabata

ఎటువంటి కాపీరైట్ పరిమితి లేదు మరియు ఉపయోగకరంగా భావించే ఏ ఉపాధ్యాయుడైనా, మరి ఇంకెవరైనా, స్వేచ్ఛగా ఉపయోగించవచ్చు.

ముగించే ముందు చివరగా ఒక మాట

గొప్ప ఉపాధ్యాయుడు, తాను నేర్పిన పాఠ్యక్రమాన్ని కాదు, తాను మార్చిన విద్యార్థులను గుర్తుంచుకుంటాడు. మరియు ప్రతి విద్యార్థి, ఒక పాఠ్యపుస్తకాన్ని కాదు, తన జీవితాన్ని నిజంగా తీర్చిదిద్దిన ఒక ఉపాధ్యాయుడిని గుర్తుంచుకుంటాడు.

దయచేసి జ్ఞానాన్ని గౌరవించండి.

తల్లిదండ్రులను గౌరవించండి.

స్త్రీత్వాన్ని గౌరవించండి.

విలువలను గౌరవించండి.

జాతిని గౌరవించండి.

గొప్ప ఉపాధ్యాయుని ప్రభావం ఎప్పటికీ ముగిసిపోదు. అది విద్యార్థి నుండి విద్యార్థికి, తరం నుండి తరానికి — కొనసాగుతూనే ఉంటుంది —

అదృశ్యంగా, అగణితంగా మరియు శాశ్వతంగా ప్రవహిస్తూ నిలిచిఉంటుంది.

ఇంత ఓపికగా చదివినందుకు మీకు హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు.

ఇప్పుడు బంతి మీ వైపు ఉంది.

విద్యార్థుల వ్యక్తిత్వ వికాసం — జాతి నిర్మాణానికి పునాది అని నమ్మి, మీరు ఈ దిశలో కొత్త నిబద్ధతతో అడుగు వేస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

మీ చేపట్టనున్న కృషికి శుభాకాంక్షలతో,

ప్రొఫెసర్ వి. విశ్వనాథం,

viswam.vangapally@gmail.com
9493 101 328

-:oOo:-

ప్రొఫెసర్ వి. విశ్వనాథం (ఎమ్.కాం., పీహెచ్.డి.)

2001లో, 35 సంవత్సరాల అనంతరం ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం, హైదరాబాద్ నుండి రిటైర్ అయ్యారు. ఫ్యాకల్టీ ఆఫ్ కామర్స్ డీన్, కామర్స్ డిపార్ట్‌మెంట్ హెడ్, పలుముఖ్య పదవులను బాధ్యతగా నిర్వహించారు. ఆయన ఆంధ్రప్రదేశ్ ఓపెన్ యూనివర్సిటీలో స్టూడెంట్ సర్వీసెస్ డైరెక్టర్ గా మరియు శివ శివాని ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో డైరెక్టర్ (అకాడెమిక్) గా కూడా పని చేశారు. రిటైర్‌మెంట్ తరువాత — ఆయన మాటలలో చెప్పాలంటే, 'రిటైర్డ్ బట్ నాట్ యెట్ టైర్డ్' — 25 సంవత్సరాలుగా మోటివేషనల్ స్పీకర్, ట్రైనర్ మరియు ఎడ్యుకేటర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ మరియు తెలంగాణలోని విశ్వవిద్యాలయాలు, ప్రభుత్వ శాఖలు, బ్యాంకులు, పబ్లిక్ సెక్టార్ సంస్థలు మరియు కార్పొరేట్ సంస్థలలో ఆయన 2,200కంటే ఎక్కువ ప్రసంగాలు అందించారు. ముఖ్యంగా యువతను లక్ష్యంగా చేసుకొని

విలువల ప్రాధాన్యమైన పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంట్ ద్వారా మంచి పౌరులుగా మారేలా ప్రేరేపించడం.

ఆయనకు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం బెస్ట్ టీచర్ అవార్డు (1989–90) *లభించింది. యువభారతి, తెలుగు సాహిత్య సంస్థకు ఆయన వ్యవస్థాపక సమావేశకర్త. యువభారతి* 210*కి పైగా పుస్తకాలను ప్రచురించి వాటిని ఇంటర్నెట్‌లో ఉచితంగా అందుబాటులో ఉంచింది. ప్రస్తుతం ఆయన రామకృష్ణ మఠం, వివేకానంద ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హ్యూమన్ ఎక్సలెన్స్, హైదరాబాద్‌లో గెస్ట్ ఫ్యాకల్టీగా సేవలందిస్తున్నారు. వ్యక్తిత్వాభివృద్ధి మరియు మానవ విలువల పై ఆయన రాసిన నాలుగు బుక్లెట్లు కలిపి* 4,50,000*కి పైగా పాఠకులకు చేరుకున్నాయి.* 350*కంటే ఎక్కువ ప్రెజెంటేషన్లు,* 2,200 *ఆడియో రికార్డింగ్స్* [యువభారతి ప్రచురణలతో సహా] *మరియు* 100 *వీడియోలు ఆన్లైన్లో ఉచితంగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఆయన విశ్వసించేది: కాపీరైట్స్ ఉండవు — కాపీ చేయడం, పంచుకోవడం, వ్యాపింపచేయడం హక్కు మాత్రమే.*

ఆయనకు ప్రేరణ ఇచ్చేవారు: స్వామి వివేకానంద మరియు శ్రీ సత్య సాయి.

ఆన్లైన్ వనరులు: • *వెబ్‌సైట్* — www.viswam.info • *లైవ్ ఆడియో రికార్డింగ్స్* (2,200+)[యువభారతి ప్రచురణలతో సహా] — www.archive.org (*శోధన:* **Prof. V. Viswanadham**) • *ప్రెజంటేషన్లు* (350+) — www.slideshare.net/viswanadham • *వీడియోలు* (100+) —

YouTube: search Prof. V. Viswanadham • *ఉచిత ప్రచురణలు* — **archive.org/details/Poolabata**

Contact: viswam.vangapally@gmail.com

Cell: 9493 101 328